

*МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 82»*

# **ПРОЕКТ**

*по укреплению и сохранению здоровья детей*

## **«Будь здоров!»**



Составила воспитатель:  
Романова Н.Г.

## *Актуальность*

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет одной из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Актуальность вопроса состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

## Проблема

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми.

Данная ситуация обусловлена ухудшением социально - экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность формирования у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навык здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности формируется характер.



**Цель проекта**  
Выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи проекта**

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выстроить так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

**Образовательные задачи:**

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

**Воспитательные задачи:**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.



## **Формы организации здоровьесберегающей работы:**

- ❖ физкультурные занятия;
- ❖ самостоятельная деятельность детей;
- ❖ подвижные игры;
- ❖ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- ❖ двигательные-оздоровительные физкультминутки;
- ❖ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- ❖ физические упражнения после дневного сна;
- ❖ физкультурные прогулки;
- ❖ физкультурные досуги;
- ❖ спортивные праздники;
- ❖ оздоровительные процедуры и т.д.

## **Содержание проектной деятельности**

### **Этапы реализации:**

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

### **I этап – подготовительный**

- ❖ Изучение понятий, касающихся темы проекта.
- ❖ Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по формированию здорового образа жизни.
- ❖ Разработка перспективного плана организации досуговых мероприятий.
- ❖ Подбор дидактического материала.

## *Первый этап*

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа на первом этапе в нашем детском саду велась по нескольким направлениям:

Анализ научно-методической литературы;

Создание материально-технических, организационных условий;

Оценка степени развития заболеваний и имеющихся нарушений в развитии детей;

Анкетирование родителей.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребёнку со стороны всех служб учреждения и участников педагогического процесса. Основными общеобразовательными программами являются “Программа воспитания и обучения в детском саду” Васильевой.

Для материально-технического обеспечения своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении имеется музыкальный, физкультурный зал оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, спортивные уголки в группе, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

Для организации и проведения лечебно-профилактической работы с детьми, ежедневно проводятся закаливающие процедуры, физминутки, дыхательная, пальчиковая гимнастики, а также упражнения тренирующие зрение детей.

Для реализации данного проекта, было проведено анкетирование родителей с целью выявления семейного опыта здоровьесберегающих технологий.

## Второй этап

Формируя привычки потребности в здоровом образе жизни, которые мы пытаемся привить детям в группе стараемся выработать такие навыки у детей:

- полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером;
- спать в облегчённой форме;
- ежедневно обтираться прохладной водой;
- разминаться после пробуждения;
- уметь избегать опасных ситуаций;
- уметь расслабляться и гасить отрицательные эмоции;
- мыть руки перед едой и после посещения туалета;
- есть больше овощей и фруктов;
- ежедневно менять нижнее белье, носовые платки.

Считаем, что к моменту выпуска детей в школу они получают необходимые представления о здоровом образе жизни и будут иметь стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

Учитывая то, что группа компенсирующей направленности в своей работе используем различные виды гимнастики.

Пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Гимнастика для глаз с использованием афтальмо тренажера способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие творческой инициативы.

Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для коррективной работы зрения, снятия напряжений с глаз у детей, повышается их познавательная активность, мышление. В свою деятельность мы включаем музыкальные физминутки для детей.



### Третий этап

При целенаправленном системном подходе к данному вопросу можно заметить положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Мы стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, дети стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается свобода и непринуждённость в движениях, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только системный подход и организация физкультурно - оздоровительных мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить заболеваемость наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

## ***Планирование работы с родителями:***

- ❖ Стендовая информация для родителей (законных представителей);
- ❖ Анкета для родителей;
- ❖ Консультация для родителей «Оздоровление детей в детском саду»;
- ❖ Музыкальный досуг «Масленица»;
- ❖ День здоровой семьи с посещением катка родителей детей и педагогов - «Зимние забавы»;
- ❖ Выступление медицинских работников ДООУ на семинаре - практикуме «Профилактика ОРВИ у детей дошкольного возраста»;
- ❖ Консультация для родителей: «Компьютерная зависимость»;

## ***Ожидаемые результаты:***

Привлечь родителей воспитанников к решению проблем сохранения и укрепления здоровья детей. Формировать положительное отношение к посещению спортивных комплексов. Знакомить родителей воспитанников с новыми техниками и методиками помогающими сохранить здоровье детей. Снижение заболеваемости и повышение уровня знаний о здоровом образе жизни, Осознание ими ответственности за здоровье своих детей.

## ***Литература в работе:***

- 1.Алямовская В. Как воспитать здорового ребенка
- 2.Вавилова Е. Укрепляйте здоровье детей
- 3.Васильева И. Развивающие игры для дошкольников
- 4.Кузьмин В. Дыхательная гимнастика
- 5.Маханева М. Воспитание здорового ребенка
- 6.Празников В. Закаливание детей дошкольного возраста

## Стендовая информация для родителей

### «Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.





## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Какое место занимает физкультура в вашей семье?

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (да, нет)
7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет) Регулярно, нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет)
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)
14. Гуляет ли ваш ребенок один, без взрослых? (да, нет, иногда)
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
  - подвижные игры
  - спортивные игры
  - настольные игры
  - музыкально-ритмическая деятельность
  - просмотр телепередач
  - конструирование
  - чтение книг

Приложение 3



Гимнастика после сна



Профилактика плоскостопия



Закаливающие процедуры

*На физкультурных*

*занятиях*



*Беседы с медсестрой*

*«О здоровом образе жизни»*





*Музыкальный досуг  
«Масленица»*

*Спортивные соревнования  
Ко дню защитника  
отечества*



# Прогулки



# День здоровья

*Поход с родителями с детьми и педагогов  
на каток*



*Участие родителей  
в спортивных мероприятиях*